

УДК 613
ББК 51.204.0
Б78

Эта книга содержит мнения и идеи автора. Ее цель — предоставить полезный и информативный материал на описанную тему. Ни автор, ни издатель не предоставляют в книге услуг по медицине, диетологии или психологии. Если читателю требуется личная медицинская или иная помощь или советы, он должен обратиться к своему лечащему врачу или другому компетентному профессионалу. Позиция автора может не совпадать с позицией издательства.

Бокая, Валентина Георгиевна.

Б78 Быть здоровым : век живи — век учись : 12 ступеней долголетия / Валентина Бокая. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-173432-9

В наш век лжи и фейков, размывания здоровых устоев, которые скрепляли общество, появилось новое понятие — информационное разминирование. Именно этим занимается в своей книге доктор медицинских наук, валеолог и нутрициолог Валентина Георгиевна Бокая. Глядя на эту энергичную, улыбчивую молодую женщину, ни за что не подумаешь, что ей идёт 75-й год. Она своим примером показывает, что значит быть здоровым, и щедро делится знаниями. Не боясь выглядеть смешной или немодной, поднимает в книге серьёзные проблемы нынешней среды, не только экологические; развенчивает популярные заблуждения; объясняет и просвещает. Книга основана на её собственных научных исследованиях, более чем полувековом опыте врачевания и мировых современных научных данных.

Здесь вы найдёте не только теоретические выкладки, написанные живо и увлекательно, но и практические рецепты здорового питания и здоровой жизни. Вы узнаете, какая еда целебна и почему, и научитесь её готовить — все рецепты очень просты, ведь кулинарные изыски, отнимая много времени, не несут никакой пользы. Узнаете и сможете сами попробовать, что такое чистая, здоровая жизнь, благодаря рецептам по уходу за собой и домом.

Эта книга для всех, кого волнуют вопросы здорового долголетия, кто хочет жить долгой полноценной жизнью и понимает, что её фундамент закладывается заранее и зиждется вовсе не на таблетках и БАДах, а на тех источниках, что присущи родному для человека миру — природе. Много ценного найдут здесь кулинары и рестораторы, работающие в сфере здорового питания.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-173432-9

© Бокая В.Г., текст, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Бокая Валентина Георгиевна

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИТЬСЯ
12 СТУПЕНЕЙ ДОЛГОЛЕТИЯ**

Ответственный редактор *О. Ключникова*
Литературный редактор *Н. Шахмарданова*
Менеджеры проекта *Х. Гляцевич, Н. Дмитриева*
Художественный редактор *П. Петров*
Корректоры *Е. Копылова, Ю. Шигарева, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.11.2022.

Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,93.

Тираж 1500 экз. Заказ

12+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmo](#)

[eksmo.ru](#)

ISBN 978-5-04-173432-9



9 785041 734329 >

ЧИТАЙ·ГОРОД

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

*Посвящаю книгу своим родителям
Геorgию Андреевичу и Марии Фёдоровне Ширококовым —
сельскому врачу и фармацевту*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ОТЗЫВЫ О КНИГЕ	10
ОБ АВТОРЕ	12
О редакторе Ольге Серебряковой	13
РОЖДЕНИЕ КНИГИ — ОТ АВТОРА	14
Первая причина — технологическая	14
Вторая причина — когнитивная.....	15
Третья причина — современная еда	15
Четвёртая причина — смерть экспертизы и отсутствие знаний по многим жизненно важным вопросам.....	19
1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ	23
Три культуры ЗОЖ.....	24
Взаимосвязь человека с природой	24
Природа — источник силы и здоровья.....	25
Микробиом — мир внутри нас!.....	26
Кто главный — кишечный или головной мозг?.....	28
Триединый мозг и микробиом	29
Иммунная система	30
Клетка — ячейка жизни.....	31
Митохондрии	31
АТФ — клеточное горючее.....	32
Ненужные органы. Есть ли такие?	33
Вилочковая железа	33
Желчный пузырь	34
Миндалины — полезны или опасны?.....	36
Аппендикс — золотой семенной фонд.....	37
Матка или инкубатор?.....	37
Зубы мудрости.....	38
Заключение.....	40
2. ФАКТОРЫ РИСКА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ	41
СОВРЕМЕННАЯ ЕДА — НАША ОБЩАЯ БЕДА	43
Причины продовольственного кризиса.....	43
Мы — то, что мы едим	44
Пища — яд или лекарство?	46
«Идентичный натуральному»	46
О маркировках «натур» и «био»	47
ГМО — угроза здоровью или будущее планеты?.....	48
ГМО-досось — гибель для человека.....	49
Химикаты в пище	50
Превращения молока.....	53
Пищевая добавка E171 — смертельная белизна.....	54
Микроволновая печь	55
Гидропоника. Что это такое и с чем её «едят»?	56
Салат в упаковках опасен!.....	57
Суперфуды. Миф или реальность?	57
Почему нельзя есть колбасу?	58
Растительные масла — друзья болезней!.....	59
Осторожно! Трансжиры.....	60
Смертельное трио: сахар, соль, жир	61
Гликация.....	62

Фруктоза и «жирная» печень	63
Хрустящие суставы и утиная походка	65
ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	66
Герои нашего времени	66
Мозг и адреналин	67
Реакция на стресс как причина бессонницы	68
Человеческий фактор и нечеловеческие условия.....	68
Парадоксы головного мозга.....	69
Пять сигналов SOS мозга.....	70
«Нервная» нервная система	72
Жизнь в пузырях	73
ЭКОЛОГИЯ	75
Всемирный экологический долг.....	76
Борьба за жизнь под солнцем.....	77
Опасный воздух	78
Угроза с воздуха — PM _{2,5}	78
Безвредная высота.....	79
«Чистая» вода из грязных источников.....	80
Красные приливы	82
Беспощадная четвёрка.....	83
Радиация	84
Токсичные металлы.....	85
Инфекции	86
Промышленные токсины.....	87
Пестициды и удобрения	87
Дуст, или ДДТ. Где он сегодня?.....	88
Убийца атразин	89
Бисфенол А — главный кошмар человечества	89
Заразная косметика и синтетическая одежда	90
Опасные «секреты» зубных паст	91
Ядовитая пена.....	91
Тайный убийца фтор.....	92
Осторожно: триклозан!.....	93
Факторы окружающей среды и рак	94
МЕДИЦИНА.....	96
Полифармация — беда XXI века	96
Почему люди любят лекарства?	97
Антибиотики — лекарство или яд?	98
Вся правда о БАДах.....	100
Стаины: вред или польза?.....	102
Парадоксы витаминов	103
История витамина Е	104
Опасный витамин Е.....	105
Витамины группы К.....	106
Стоп: ИПП!.....	107
Смертельно опасные Z-снотворные.....	108
С гормонами не шутят!	108
Наночастицы и их задачи в медицине	110
БОЛЕЗНИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ.....	113
Сердечно-сосудистые заболевания.....	113
Коронавирус. Мифы и реальность.....	114
Атака вирусов. Вирус — носитель информации?.....	115
Фотографический атлас коронавируса	116
Постковидный синдром убивает россиян	117
Рак.....	120
SOS! Сводка по раку.....	120
Рак: для чего и почему?	121
«Солянка» с раком.....	122
Чем питается рак?.....	125

Как сохранить здоровье	128
Дети — наши учителя!	129
Законы экологии Барри Коммонера	130
Факторы внешней среды	134
Солнечные лучи — источник молодости	135
Пока дышу — надеюсь	136
Талая вода — кладёзь здоровья	137
Образование EZ-воды	138
Старение	138
Метаморфозы старения	139
Старение — головоломка природы	140
Эпигенетика. Управляй генами	143
Теломеры — счётчики долголетия	145
Эффект теломер	147
Гормезис — стресс со знаком «плюс»	147
«Ледяной человек» или холодовый гормезис	148
Полезны ли организму жара и баня?	148
Гормезис голодом	149
«Эксперименты» на людях	152
Долголетие и интенсивные нагрузки	153
Растряси своё «старьё»!	155
Стресс: друг или враг?	159
Можно ли подружиться со стрессом?	159
Засыпаем по-научному	160
Груминг	162
Что такое груминг и почему о нём нужно знать?	162
Груминг души и тела	162
Окситоцин — гормон любви и молодости	163
Желание жить	164
Старый друг — лучше новых двух	165
ВЕЩЕСТВА, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ	168
Холестерин	168
Провокатор гомоцистеин	170
Триглицериды	172
ВСЕМОГУЩАЯ СЕРДЕЧНАЯ ЧЕТВЁРКА	174
Коэнзим Q10	174
L-карнитин — перевозчик жиров	174
Рибоза	175
Магний — великий расслабитель	175
Роковая связка: mTOR, рак, старение, COVID-19	177
Сиртуин — белок долголетия и стройности	179
Бурый жир	179
Вещества, замедляющие старение	181
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ БОЛЕЗНИ	183
Спасение утопающих — дело рук самих утопающих	183
Анализы, сохраняющие жизнь	183
Ковид: личный опыт преодоления	187
Самоучитель по ковиду	190
Правила личной гигиены при коронавирусе	190
Гены непереносимости фастфуда	191
Как обойтись без статинов?	192
ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ	194
Влияние COVID-19 на зубы и полость рта	194
Влияние еды на полость рта и зубы	194
Пародонтит заразен, опасен, но излечим!	197
Метод чистки зубов профессора Бокой	199
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	201
Пищевые пирамиды	201
100 000 приёмов пищи	202

Основной принцип здорового питания	203
Законы питания	204
Секрет Рокфеллера	208
Что есть, чтобы жить?	209
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕДА	211
Еда — природный чернозём	211
Фитонутриенты — целебные молекулы растений	211
Целебные горечи растений	213
Принцип фолатов	215
Сохранить бесценное	217
Секреты ферментов	219
Элементы, необходимые для жизни	220
Безопасные источники кальция и профилактика остеопороза	221
Жиры, белки, углеводы	222
ЖИРЫ	223
Жиры жирам — рознь	223
Такие нужные жиры!	226
БЕЛКИ	229
Парадокс белков	229
Полезные источники белка	230
Можно ли есть птичьи яйца?	232
УГЛЕВОДЫ	233
Углеводы, простые и сложные	233
Гликемический индекс	234
4. ЗАБЫТЫЕ КЛАДЫ ПРИРОДЫ	238
Весеннее пробуждение	238
Тайны авокадо	240
Амарант — злостный сорняк?	241
Богородская трава (чабрец)	242
Козлятник — французская сирень	243
Мангольд	243
Одуванчик — зри в корень!	244
Петрушка — кудрявая подружка	244
Редис — его пользе изумись	245
Свёкла по имени Бета	246
Солодка	247
Спаржа	247
Цикорий салатный и бактерия Akkermansia	248
Черника	250
Чеснок, чтобы не свалиться с ног	251
5. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ	254
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ	255
Еда от природы — здоровье на годы	255
Хлеб да каша — пища наша?	257
Благородный ржаной хлеб на «живой» закваске	258
Зелёная гречка — еда долгожителя	260
Гречишный хлеб	262
«Живая» каша из зелёной гречки. Ингредиенты	263
Голубцы с зелёной гречкой и «запахом» мяса	263
Дикарка полба	266
Хлебцы из полбы	267
Полба с овощами	268
Дикий рис	268
СОУСЫ	270
Песто — ему везде место!	270
Соус сальса — в ритме вальса	270

Домашняя горчица — жгучая сестрица.....	271
Майонез.....	272
Яблочный уксус*	273
САЛАТЫ И ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	274
Большой радужный салат.....	274
Ламинария и фукус	276
Салат с авокадо	277
Лодочки из авокадо с соусом сальса (один из вариантов).....	277
Брокколи — королева капуст	278
Квашеная капуста — на столе не пусто*	279
Винегрет	280
Омлет со спаржевой фасолью	281
Килька пряного посола	282
Холодец из моего детства в современной научной интерпретации	283
Паштет из печени	284
ДЕСЕРТЫ	287
Родовой черёмуховый торт	287
Модификация торта из XXI века.....	288
Льняное пюре со свежими ягодами.....	289
Домашнее мороженое из черники.....	290
НАПИТКИ	291
Квас из шиповника.....	291
Кислые щи	292
Чайный гриб.....	293
ЧАЙ	294
Зелёный чай.....	295
Благородный зелёный чай матча	296
Копорский чай*	297
Царский чай — земляничный*	299
Чигирский, или монгольский, чай*	299
Черничный и ежевичный чай*	299
Ягодные «чай»*	300
Настои трав — природные антисептики и ароматизаторы*.....	300
Рецепты для ухода за собой и уборки дома*	301
Приготовление щёлока*	301
Смесь для волос*	301
Физиологический крем — бабушкин секрет*	302
Хвощ зимующий — природная мочалка*	303
Полынный веник*.....	303
ПОСЛЕСЛОВИЕ	304
Время собирать камни.....	304
Как отход от мира природы сказывается на мировоззрении* (от редактора Ольги Серебровой)	304
С новыми привычками в здоровую жизнь	308
Жизнь состоит из серых и розовых жемчужин.....	309
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	311

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы с автором и издателем повернули на светлую сторону жизни. Книга — подарок вам. Про подарок — не фигура речи, а факт. В книге собран и обобщён опыт полувековой работы, научных открытий и жизненных уроков доктора медицинских наук, профессора Валентины БОКОЙ.

Валентина Георгиевна — удивительный человек и доктор. Щедрый. Когда я спросила ее, зачем столько сил и труда, своего времени она вкладывает в эту книгу, получила ответ: «Нельзя прятать свои знания, они должны быть доступны всем».

От себя добавлю: для всех, кто хочет жить осознанно, сохраняя и поправляя здоровье не только за счёт лекарств. Книга — не коммерческий проект, не PR доктора, не маркетинговый ход. Доктор Бокая давно сама себе и бренд, и PR. Эта книга — подарок. Сумейте принять его и применить.

*Ольга Юрченко,
член союза журналистов России*

Дорогие читатели! Имею честь быть лично знакомым с автором, поэтому говорю как на духу: эта женщина никогда не будет советовать искупаться в реке в летний зной, пока сама досконально не изучит дно. Весь её опыт — бесценный, не знающий берегов, всё это было лично прочувствовано, пропущено через себя.

Сейчас по улицам городов ходят странные существа в костюмах телефонов, рекламирующие мобильную связь. Ходят не менее странные «бургеры», рекламирующие фастфуд... Валентине Георгиевне не надо прятаться за маску или костюм. Она может ходить с гордо поднятой головой. Просто взгляните на неё. Хорошенько взгляните. Её внешность — это и есть лучшая реклама её методик, советов и рекомендаций.

Мы — то, что мы едим. Не помню, кто это сказал первым, но он наверняка имел в виду нашего профессора. Так давайте уже и мы по её примеру начнём раздражать окружающих своей красотой и непоколебимым здоровьем. А также своей нахальной молодостью, которая и так уже засиделась допоздна, но всё равно никак, решительно никак не желает уходить...

*Сергей Дроботенко,
артист, драматург, пациент автора*

Валентина Георгиевна: «Не всё, но многое в нашей жизни зависит от нас!» Эта книга даёт чёткое представление, как нужно мыслить, чтобы улучшить здоровье и оставаться в форме. Это не просто «сухая теория», это готовые советы для счастливой и долгой жизни. Если следовать этим проверенным настоящим профессором и на 100% работающим рецептам, абсолютно точно можно приумножить и сохранить

своё здоровье. Быть лучшей версией себя — вот посыл этой книги, а Валентина Георгиевна Бокая, как лучшая в своём деле, показывает, как нужно, а не как модно.

*Юлия Данилина,
доцент-лингвист, пациентка и соратница автора*

Книга, которая у вас сейчас в руках, не просто о здоровье и бережном отношении к своему организму — она даёт читателю намного больше. Это книга мудрости жизни, а её содержание наполнено необычайной любовью автора к людям и искренним желанием поделиться самым сокровенным, что было собрано и систематизировано за всю жизнь! Но самая главная ценность — это её духовная составляющая и постоянный посыл к размышлениям о простых человеческих ценностях, но таких значимых, что однозначно заставляет порой подольше задержаться на страницах книги и перенести этот опыт на себя. Только такая целостность здорового тела и духа и позволяет нам действительно получать удовольствие от себя и от жизни и этот заряд энергии передавать другим!

*Оксана Козлова,
доктор экономических наук, профессор,
пациентка автора*

ОБ АВТОРЕ

Автор книги, которую вы держите в руках, — Валентина Георгиевна Бокая. Рассказ о ней можно было бы начать с перечисления заслуг и регалий: защита кандидатской и докторской диссертаций, создание запатентованных методик лечения и профилактики болезней, открытие авторской клиники, успешно помогающей людям уже более 30 лет... Это всё так, и всё это важно, но не менее важно и интересно заглянуть в самое начало пути: в деревню под Омском, где в послевоенные годы росла маленькая Валя, дочка сельского врача.

Что такое сельский врач, сейчас нелегко представить. Мы приходим в клиники, предварительно записавшись через интернет («по воздуху», как выразился один деревенский житель, представитель ещё довоенного поколения), и нас ждут самые разные специалисты с современным медицинским оборудованием. А сельский врач — это и клиника, и «скорая помощь», и операционная; и терапевт, и психиатр, и хирург в одном лице. Это самый уважаемый человек, спасающий людей от боли, болезней и смерти.

Таким был и валин отец. Несколько лет он по-военному быстро и оперативно работал один, потом появились помощники, затем сельская больница со стационаром и аптека. Всё это он создал благодаря своему характеру, отточенному профессионализму и организаторским способностям. В такой удивительно плодотворной, насыщенной и ответственной среде и воспитывалась маленькая Валя: в атмосфере уважения и любви к людям, сострадания к больным и членам их семей, бескорыстного служения, исполнения долга и врачевания. Но профессия врача не перешла к ней «по наследству», а стала её собственным призванием.

В 1966 г. Валя с медалью окончила школу и с первого захода поступила в Омскую государственную медицинскую академию. В 1971 г., окончив её с отличием, была оставлена на кафедре терапевтической стоматологии. В 1971-1973 гг. прошла обучение в клинической ординатуре. В 1974 г. успешно защитила кандидатскую диссертацию по исследованию роли микрофлоры полости рта в профилактике заболеваний зубов.

С 1973 г. стала работать преподавателем на кафедре терапевтической стоматологии, а впоследствии — заведующей кафедрой факультета усовершенствования врачей-стоматологов в Омской медицинской академии. В 1993 г. защитила докторскую диссертацию по теме «Профилактика заболеваний полости рта у беременных женщин и детей детских дошкольных учреждений путем ограничения потребления сахара». Получила учёную степень доктора медицинских наук и учёное звание профессора.

Но почивать на лаврах Валентине Георгиевне некогда, да и просто-напросто скучно. Сейчас ей 75-й год, за плечами более полувека лечебной и преподавательской деятельности, она успешная бизнес-леди — в её клинике «Стоматология профессора Бокой» используются эксклюзивные авторские методы, аналогов которым нет в России. И кроме того, она жена и мать. Разве мало?



Но Валентине Бокой — мало. Она непрерывно изучает новейшие научные разработки, открытия в разных дисциплинах. Регулярно повышает свои профессиональные знания, много читает. В 1990 г. стала врачом-валеологом. Валеология — это передовая наука, появившаяся в СССР, «похороненная» после его распада и вновь «открытая» в США и на Западе. Эта наука изучает внутренние резервы человеческого организма, в отличие от принятой сейчас медицины, которая занимается лечением болезней с помощью лекарств или, в лучшем случае, профилактикой, которая пока на вторых ролях.

В 2019 г. В. Г. Бокая закончила двухлетнее обучение в Международном институте интегральной превентивной и антивозрастной медицины, став врачом-нутрициологом. Это новое направление и последнее слово науки не только по методам, но и по подходу: не лечить болезни и старость, а учить быть здоровым, продлевать молодость и как следствие — выглядеть намного моложе своих лет. Ведь кожа, волосы, ногти и зубы всего лишь «отзеркаливают» происходящее внутри. И Валентина Георгиевна — сама отличный пример верности этого подхода.

Надо добавить, что Валентина Георгиевна не просто «теоретик»: она перенесла две тяжёлых болезни — рак в 2010 г. и ковид в 2021 г. Не просто перенесла, а вышла победителем, сохранив не только здоровье, но и ощущение радости жизни. И личный опыт сыграл свою роль при написании этой книги.

Человек, детство которого пришлось не просто на докомпьютерную, а даже на дотелевизионную эпоху, уже интересен современному поколению как своего рода «археологическая редкость». Если же этот человек не «отстал от жизни», а так же, как и все мы, пользуется достижениями цивилизации, он вызывает удивление. А если он благодаря своим знаниям и опыту не стал рабом этих достижений и видит жизнь шире и глубже современников, то возникает желание у него поучиться. Поучиться в том числе радости, молодому задору, устремлённости вперёд и такому простому и сложному умению — быть здоровым и счастливым.

О редакторе Ольге Серебровой

Очень ценно, когда редактор разделяет взгляды автора, — работа получается плодотворной. Ольга принадлежит к другому поколению, юность которого пришлась на 90-е годы прошлого века. С Валентиной Георгиевной они познакомились благодаря интернету. Ольга — геолог по первой профессии, орнитолог и ботаник-любитель. Она хорошо знает и любит природу. Постоянно живёт в деревне в Псковской области, пишет и работает литературным редактором. Она уверена, что совсем не обязательно путешествовать в какие-то отдалённые уголки планеты, чтобы полюбоваться красотой нашего мира — надо лишь взглянуть в родные места.

Ольга интересуется фитотерапией, они с мужем заготавливают лекарственные травы, используют дикорастущие растения в питании, готовят чай... Интерес к этой стороне жизни пришёл из детства, когда она вместе с бабушкой собирала листья одуванчика на салат. В этой книге Ольга делится несколькими кулинарными рецептами, а также некоторыми рецептами жизни «без химии», проверенными многолетним опытом. Ольга с мужем считают, что «запах дома», отмечаемый, к слову, всеми их гостями, очень важен, ведь каково на дому — таково и самому.

РОЖДЕНИЕ КНИГИ — ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

Я хочу рассказать, как и почему появилась моя книга, потому что считаю это очень важным. В детстве и юности человек познаёт мир, жадно впитывая новые впечатления. Но с возрастом наступает иное состояние: новое по-прежнему важно, но ты уже подходишь к нему избирательно, «глотаешь» не всё подряд, а только то, что необходимо для твоего дела — того, что ты избрал главным. Так период накопления информации закономерно сменяется периодом созидания, и эта книга — его естественный итог.

Но меня заботит не только здоровое семейное долголетие, но и одна из черт эпохи, в которую мы все живём. Представьте, что вам необходимо идти к пациенту через лес, где почти у каждого ствола — «растяжки», а под каждой кочкой или опавшими листьями — мины. В такой лес сейчас превращены головы многих людей, «заминированные» огромным потоком противоречивой информации, где у каждого кусочка правды притаилась, готовая сработать, «растяжка» лжи.

Сами «заминированные» или не замечают своего состояния, или не считают его серьёзным, плывя по течению, «как все». А опытный «сапёр», который приходит на помощь, должен быть особенно осторожен — информационное разминирование не менее опасно, к тому же ещё встречает сопротивление «пострадавших», которые вовсе не считают, что им нужно помогать, и все мины в головах принимают за «собственный выбор».

Как и почему сложилось такое противоестественное положение? Конечно, не само собой. Его создали целенаправленно и вовсе не на благо людям.

Первая причина — технологическая

В Министерстве обороны РФ ещё в конце августа 2020 г. состоялся круглый стол, посвященный психологической обороне в рамках государства. В своем выступлении президент Курчатовского института, член-корреспондент РАН с 2000 г. Михаил Валентинович Ковальчук остановился на многих важных аспектах. Вот краткое изложение сути его речи.

Экономика, а значит, и политика, всегда, с самого начала развития цивилизации определялась технологиями. Это причина первая. По факту, на сегодняшний день уровень науки стал таков, что мы вторглись в то, что было уделом Бога. Мы живём в условиях гибридной холодной пред-войны, наблюдая за тем, как мировая элита занимается выведением нового подвида Homo sapiens — «человека служебного».

Для этого выбирается государство — цель. В данном случае — это мы. Атаке подвергаются все сферы: образование, культура, наука, экономика, оборона и безопасность. Эта пред-война идёт сегодня, и мы её не выигрываем. Этот пред-этап — подготовка второго этапа этой войны — прямого порабощения.

На самом деле, речь идёт о следующем. Сегодня ситуация колонизации и порабощения заменилась технологическим порабощением. Раньше это делалось с помощью военной силы, а сегодня — технологически. Простой пример — интернет. Что такое интернет? Это цифровой ГУЛАГ в чистом виде. Только если раньше людей хватало,

помещали за колючую проволоку и охраняли, то в цифровой ГУЛАГ все эти люди пришли сами. Пришли, казалось бы, добровольно и очень комфортно там живут. Там и созданы условия для существования, чтобы отстранить от реальной жизни и понимания сути.

Человеку объяснили, что всё написано в Википедии, учиться не надо, всё есть в интернете, а дальше мы выстраиваем общество из людей, головы которым можно отрезать через простую вещь — выключив рубильник. И всё, вопроса больше нет.

Вторая причина — когнитивная

Любая цветная революция есть использование когнитивных технологий для управления массовым сознанием. Что сначала надо сделать? Одурачить. Упростить систему до образования, построенного на тестировании вместо реальной проверки знаний, то есть одурачить вас по максимуму, потом раздать вам андройды и повесить спутник.

Противодействовать этому можно очень простым способом — рубильником. Раз — и всё, и тогда ничего не работает. Всё это, по сути, как бы фашизм, но мы с вами должны понимать, что это идеология современного мира, идеология наших коллег и партнёров.

Мечта элит, управляющих миром, всегда была такая — вывести некий подвид Homo sapiens, «человека служебного», который бы обладал ограниченным самосознанием. И сегодня, впервые в истории цивилизации технологическая возможность выведения «служебного человека» появилась. Потому что появилась технология геномного редактирования.

Представьте себе матку, простите меня, не очень сложный орган. Вы берёте искусственную матку как инкубатор, где цыплят выводят, и дальше из пробирки туда засаживаете всё, что надо. Геномно укорачиваете срок беременности, генетическим редактированием подрезаете функции и получаете столько людей и таких, как вам нужно. Сегодня технологически это стало возможным. И это есть абсолютный факт.

Перед вашими глазами прошел отрывок из выступления Михаила Ковальчука, где он, как я могу предположить, убедил главных представителей Министерства обороны РФ. Мне его доводы и выводы показались весьма убедительными и заставили еще глубже задуматься над главными вопросами современности.

Вопросы те же самые, что волновали мыслителей прошлого века: «Что делать? Жить или выживать?» Сегодня они как нельзя более актуальны.

Третья причина — современная еда

Мне хочется обозначить ещё одну важнейшую причину порабощения — еду. Современная еда — наша общая беда. У кого-то из политиков или историков я прочитала, что если хочешь поработить какую-то страну, завези в неё свою еду.

Я родилась в 1948 году, а значит, являюсь одногодкой первого Меморандума 1948 года и свидетелем действий, предпринятых руководством мирового правительства. Если у вас возникло желание закрыть книгу и не читать «всякую ерунду», не спешите. Ничего нелогичного во всём этом нет, скорее, наоборот. Подумайте: кто будет решать судьбу, к примеру, небольшой деревни? Конечно, самый богатый